

# Protección Contra Caídas Muestra de Programa por Escrito para la Industria de la Construcción



Proporcionado como un  
servicio público por parte del  
Programa para Consultas  
de Salud y Seguridad  
Ocupacional de Texas

(Texas Occupational Safety and Health  
Consultation Program -OSHCON,  
or su nombre y siglas en inglés)

# Protección Contra Caídas para la Construcción

## Muestra de Programa por Escrito

### 29 CFR 1926, Subpart M



Publicación No. HS15-001B (03-22)

La siguiente muestra de programa por escrito para la protección contra caídas en la industria de la construcción es proporcionada como una guía para ayudar a los empleadores y a los empleados a cumplir con los requisitos del estándar [29 CFR 1926, Subparte M](#) de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration -OSHA, por su nombre y siglas en inglés). No pretende reemplazar los requisitos del estándar. Un empleador debe de revisar el estándar para obtener los requisitos en particular que se aplican a su situación y ajustar este programa a las necesidades específicas de su compañía. El empleador necesitará agregar la información que sea relevante a sus procesos de trabajo para desarrollar un programa efectivo y completo. Existen muestras de declaraciones en este programa que deben ser eliminadas y reemplazarse con la información específica del empleador.

#### Instrucciones:

Esta publicación rellenable está diseñada para permitir que los empleadores personalicen un Programa de Protección Contra Caídas en la Industria de la Construcción reemplazando las casillas en blanco con el nombre de su empresa, la persona(s) responsable asignada para cumplir con el estándar de OSHA y otra información solicitada cuando el cursor se pase sobre el formulario interactivo. Antes de crear este plan, lea el estándar 29 CFR 1926, Subparte M, de OSHA para la protección contra caídas.

**Descargo de responsabilidad:** A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad y salud ocupacional, visite [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov).



# CONTENIDO

## Protección Contra Caídas para la Industria de la Construcción Muestra de Programa por Escrito

<b>DECLARACIÓN DE POLÍTICA DE LA COMPAÑÍA.....</b>	<b>5</b>
<b>SISTEMA(S) DE PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS REQUERIDO EN EL SITIO.....</b>	<b>6</b>
<b>SISTEMA(S) DE PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS UTILIZADO EN CADA OPERACIÓN EN EL SITIO..</b>	<b>7</b>
<b>PLANOS O DIAGRAMAS DE CONSTRUCCIÓN PARA CADA TIPO DE ESTRUCTURA EN EL SITIO..</b>	<b>8</b>
<b>PLAN DE PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS PARA CADA ESTRUCTURA.....</b>	<b>9</b>
<b>INSPECCIÓN .....</b>	<b>10</b>
<b>IMPOSICIÓN.....</b>	<b>10</b>
<b>CAMBIOS AL PLAN .....</b>	<b>10</b>
<b>CAPACITACIÓN .....</b>	<b>10</b>
<b>APÉNDICE A: Recursos.....</b>	<b>11</b>
<b>Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores ..</b>	<b>11</b>
<b>Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA).....</b>	<b>11</b>
<b>APÉNDICE B: Reglamentos y Estándares .....</b>	<b>14</b>
<b>ESTÁNDARES DE OSHA PARA LA INDUSTRIA EN GENERAL.....</b>	<b>14</b>
<b>ESTÁNDARES DE OSHA PARA LA CONSTRUCCIÓN.....</b>	<b>14</b>
<b>ESTÁNDARES DE OSHA PARA TERMINALES MARÍTIMAS Y ACTIVIDADES PORTUARIAS..</b>	<b>15</b>
<b>APÉNDICE C: Plano(s) de Construcción o Diagrama(s) .....</b>	<b>16</b>



# Protección Contra Caídas para la Industria de la Construcción

## Muestra de Programa por Escrito

Nombre de la Compañía:

Este Plan de Protección Contra Caídas es específico para el siguiente proyecto:

Ubicación del Trabajo:

Fecha de Preparación del Plan:

Fecha de Modificación del Plan:

Preparado por:

Plan Aprobado por:

Plan Supervisado por:

Ubicación del Plan: El Plan estará ubicado en el tráiler de la oficina de campo que está en el sitio y habrá una copia en la camioneta de cada supervisor en el sitio.





## Declaración de Política de la Compañía

está dedicada a proteger a sus empleados de las lesiones en el trabajo. Todos los empleados de tienen la responsabilidad de trabajar de manera segura en el trabajo. El propósito de este plan es complementar nuestro programa existente de seguridad y salud y para garantizar que todos los empleados que trabajan para reconozcan los riesgos de caídas en el área de trabajo y se tomen las medidas apropiadas para tratar esos riesgos.

Cada empleado será capacitado en estos procedimientos, sistemas y equipos de protección contra caídas. Todos los empleados se apegarán estrictamente a los procedimientos, excepto cuando hacerlo los pueda exponer a un riesgo mayor. Si en la opinión del empleado, este es el caso, el empleado debe de notificar a sobre su inquietud y hacer que se tomen medidas antes del procedimiento.

Es la responsabilidad de para que se implemente este Plan de Protección Contra Caídas. Los controles de seguridad de la operación del trabajo se realizarán regularmente, y la política y los procedimientos de seguridad serán aplicados. es responsable de corregir inmediatamente cualquier práctica o condición insegura.

Es la responsabilidad del empleador asegurarse de que todos los empleados entiendan y sigan este programa y las instrucciones del supervisor del grupo. Es la responsabilidad del empleado informar a la administración de la compañía sobre cualquier condición o práctica insegura que pueda causar lesiones a sí mismo o a cualquier otro empleado. Cualquier cambio al Plan de Protección Contra Caídas debe de ser aprobado por





## Sistema(s) de Protección Contra Caídas Utilizado en Cada Operación en el Sitio

Las siguientes operaciones requieren que los empleados utilicen sistemas de protección contra caídas en este sitio de trabajo:

*(Ejemplo: Cuando se instalen armazones, se usarán andamios adentro y afuera para colocar y sujetar los armazones a la estructura. Después de que los armazones estén firmemente sujetos, se usará una escalera de 12 pies, así como un observador/ayudante y equipo de protección personal contra caídas para desconectar la línea de elevación del armazón.)*

Protección Contra Caídas Requerida	
Operación	Procedimientos Requeridos de Protección Contra Caídas







## Inspección

Antes de cada turno, cada empleado debe de inspeccionar el equipo de protección contra caídas que utiliza. Si los artículos están defectuosos, los empleados deben de notificar a su supervisor, quien retirará el equipo y lo etiquetará como fuera de servicio. El supervisor proporcionará en ese momento un nuevo equipo de protección contra caídas.

inspeccionará todos los sistemas de protección contra caídas para verificar que se utilicen correctamente en cada turno.

## Imposición

Tener conciencia y respeto por los riesgos de caídas y cumplir con todos los reglamentos de seguridad se considera como condición para el empleo. El supervisor o encargado del grupo y las personas del Departamento de Seguridad y Personal se reservan el derecho de emitir advertencias disciplinarias a los empleados, hasta e incluyendo el despido del trabajo, por no seguir las guías de este programa.

## Cambios al Plan

aprobará todos los cambios a este plan. Este plan será revisado por a medida que avanza el trabajo para decidir si

debe de agregar más prácticas, procedimientos o capacitación para mejorar la protección contra caídas. Los empleados serán notificados y capacitados, en caso de ser necesario, sobre los nuevos procedimientos. Una copia de este plan y todos los cambios aprobados será conservada en el sitio de trabajo por

## Capacitación

Cada empleado afectado que trabaja en

será capacitado en estos procedimientos, sistema(s) de protección contra caídas y equipo que es utilizado en el sitio de trabajo antes de que comience el trabajo. La capacitación también cubrirá la inspección y el cuidado de todo el equipo de protección contra caídas que se use en el sitio. Toda la capacitación de los empleados se documentará con registros mantenidos en el sitio de trabajo. La capacitación de los empleados por parte de

deberá incluir:

- los tipos de riesgos de caídas a los que los empleados pueden estar expuestos en el sitio de trabajo;
- los procedimientos para alzar, mantener, desarmar e inspeccionar los sistemas de protección contra caídas;
- los métodos para usar y operar los sistemas de protección contra caídas;
- la función de cada uno de los empleados en el Sistema de Monitoreo de Seguridad (si es que se usa uno);
- las limitaciones del uso de equipos mecánicos durante trabajos en techos con pendientes bajas (si es que aplica);
- los procedimientos para el manejo de equipos y materiales, y el almacenamiento y levantamiento de equipos de protección elevada;
- la función de cada empleado en los Planes de Protección Contra Caídas alternativos (si es que se utilizan);
- los requisitos de la Protección Contra Caídas del estándar 29 CFR 1926, subparte M de OSHA; y
- los requisitos de para reportar incidentes que causen lesiones a un empleado.



# Apéndice A:

## Recursos

### Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (DWC)- Sección de Seguridad en el Área de Trabajo:

- Programa para el Área de Trabajo - Protección Contra Caídas en el Área de Trabajo en la Industria de la Construcción ([En inglés](#) / [En español](#))
- Cómo Evitar las Caídas en los Aserraderos – Capacitación de Seguridad de 5 Minutos ([En inglés](#) / [En español](#))
- La Prevención de los Resbalones y las Caídas - Capacitación de Seguridad de 5 Minutos ([En inglés](#) / [En español](#))
- La Seguridad con las Escaleras - Capacitación de Seguridad de 5 Minutos ([En inglés](#) / [En español](#))
- Hoja Informativa de los Sistemas Personales de Protección Contra Caídas ([En inglés](#))
- Programa para el Área de Trabajo sobre la Prevención de Resbalones y Tropezones ([En inglés](#) / [En español](#))
- Lista de Verificación para la Seguridad en los Andamios ([En inglés](#) / [En español](#))
- Andamios: Una Guía para el Uso de los Andamios en la Industria de la Construcción ([En inglés](#))
- Transmisión gratuita de [videos de seguridad en el área de trabajo](#) sobre la protección contra caídas.

### Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA):

- Compatibilidad de los Componentes del Sistema de Protección Personal Contra Caídas (OSHA SHIB 22-09-2003 - 2003) (En inglés: [PDF](#))
- Construcción: Protección de los Trabajadores que Instalan Techos (OSHA 3755 - 2015) (En inglés: [PDF](#))
- Caída de una Torre de Telecomunicaciones: Hechos Fatales (OSHA 3710 - 2014) (En inglés: [PDF](#))
- Hoja Informativa Sobre la Prevención de Caídas (OSHA FS 3533 - 2012) (En inglés: [PDF](#)); (OSHA FS 3534 - 2012) (En español: [PDF](#)); (OSHA FS 3545 - 2012) (En polaco: [PDF](#)); (OSHA FS 3549 - 2012) (En ruso: [PDF](#))
- Póster para la Prevención de Caídas (OSHA 3531 - 2012) (En inglés: [PDF](#)); (OSHA 3532 - 2012) (En español: [PDF](#))
- Tarjeta Tamaño Billetera para la Prevención de Caídas (OSHA 3557 - 2012) (En inglés: [PDF](#)); (OSHA 3564 - 2013) (En español: [PDF](#)); (OSHA 3664 - 2013) (En portugués: [PDF](#))



- **Prevención de Caídas: La Seguridad Paga. Las Caídas Cuestan. Calcomanía (OSHA 0078 - 2012) (En inglés: [PDF](#)); (OSHA 0086 - 2014) (En español: [PDF](#))**
- **Prevención de Caídas: Guía de Capacitación - Un Plan de Enseñanza para los Empleadores (OSHA 3666 - 2014) (En inglés: [EPUB MOBI PDF](#)); (OSHA 3727 - 2014) (En español: [EPUB MOBI PDF](#))**
- **Protección Contra Caídas en la Construcción (OSHA 3146 - 2015) (En inglés: [PDF](#))**
- **Datos Rápidos™ Sobre la Protección Contra Caídas en la Industria en General (OSHA 3257 - 2017) (En inglés: [PDF](#))**
- **Hoja Informativa Sobre la Protección Contra Caídas en la Construcción Residencial (OSHA FS - 2010) (En inglés: [PDF](#))**
- **Hoja Informativa de Seguridad para la Protección Contra Caídas en la Industria de la Pesca Comercial (OSHA FS - 2011) (En inglés: [PDF](#))**
- **Protección Contra Caídas: Reducción de las Caídas Durante la Construcción Residencial: Instalación de Paredes Exteriores e Interiores (OSHA FS 3554 - 2012) (En inglés: [PDF](#)); (OSHA FS 3581 - 2013) (En español: [PDF](#))**
- **Protección Contra Caídas: Cómo Reducir las Caídas Durante la Construcción Residencial: Instalación de Viguetas y Entablado de Pisos. (OSHA FS 3555 - 2012) (En inglés: [PDF](#)); (OSHA FS 3582 - 2013) (En español: [PDF](#))**
- **Protección Contra Caídas: Reducción de las Caídas Durante la Construcción Residencial: Hoja Informativa Sobre la Instalación de Armazones de Techos (OSHA FS 3477 - 2011) (En inglés: [PDF](#)); (OSHA FS 3574 - 2013) (En español: [PDF](#))**
- **Protección Contra Caídas: Reducción de Caídas Durante la Construcción Residencial: Hoja Informativa Sobre la Instalación de Techos de Metal con Junta Alzada (OSHA FS 3502 - 2012) (En inglés: [PDF](#)); (OSHA FS 3578 - 2013) (En español: [PDF](#))**
- **Protección Contra Caídas: Reducción de Caídas Durante la Construcción Residencial: Hoja Informativa Sobre la Instalación de Techos de Tejas (OSHA FS 3478 - 2011) (En inglés: [PDF](#)); (OSHA FS 3575 - 2013) (En español: [PDF](#))**
- **Protección Contra Caídas: Reducción de Caídas Durante la Construcción Residencial: Hoja Informativa Sobre el Cambio de Techos (OSHA FS 3503 - 2012) (En inglés: [PDF](#)); (OSHA FS 3579 - 2013) (En español: [PDF](#))**
- **Protección Contra Caídas: Reducción de Caídas Durante la Construcción Residencial: Hoja Informativa Sobre la Reparación de Techos (OSHA FS 3479 - 2011) (En inglés: [PDF](#)); (OSHA FS 3576 - 2013) (En español: [PDF](#))**
- **Protección Contra Caídas: Reducción de Caídas Durante la Construcción Residencial: Hoja Informativa Sobre el Revestimiento de Techos (OSHA FS 3501 - 2012) (En inglés: [PDF](#)); (OSHA FS 3577 - 2013) (En español: [PDF](#))**



- **Protección Contra Caídas: Reducción de Caídas Durante la Construcción Residencial: Trabajo en Áticos (OSHA FS 3553 - 2012) (En inglés: [PDF](#)); (OSHA FS 3580 - 2013) (En español: [PDF](#))**
- **Superficies para Caminar y Trabajar en la Industria en General y Protección Contra Caídas; Hoja Informativa Sobre el Reglamento Definitivo (OSHA FS-3903 - 2016) (En inglés: [PDF](#))**
- **Sistema de Barandales para Plataforma de Desencofrado de Túneles (OSHA SHIB 08-08-2006 -2006) (En inglés: [PDF](#))**
- **Riesgos del Mal Uso de Conectores de Anclaje con Forma de Alambre para la Protección Contra Caídas (OSHA SHIB 09-01-2004 - 2004) (En inglés: [PDF](#))**
- **Datos Rápidos™ de Seguridad con las Escaleras (OSHA 3246 - 2005) (En inglés: [PDF](#)); (OSHA 3247 - 2017) (En español: [PDF](#))**
- **Seguridad con las Escaleras: Las Caídas desde las Escaleras Pueden ser Mortales: Úselas de Forma Segura (OSHA 3625 - 2018) (En inglés: [EPUB MOBI PDF](#)); (OSHA 3625 - 2018) (En español: [EPUB MOBI PDF](#))**
- **Seguridad con las Escaleras: Cómo Reducir las Caídas en la Construcción: Uso Seguro de las Escaleras de Extensión (OSHA FS 3660 - 2013) (En inglés: [PDF](#))**
- **Seguridad con las Escaleras: Cómo Reducir las Caídas en la Construcción: Hoja Informativa sobre el Uso Seguro de las Escaleras de Madera Hechas en el Trabajo (OSHA FS 3661 - 2013) (En inglés: [PDF](#))**
- **Seguridad con las Escaleras: Cómo Reducir las Caídas en la Construcción: Hoja Informativa Sobre el Uso Seguro de las Escaleras de Tijera (OSHA 3662 - 2013) (En inglés: [PDF](#))**
- **Colapso de un Elevador de Materiales: Hechos Fatales (OSHA 3718 - 2014) (En inglés: [PDF](#))**
- **Andamios: Hoja Informativa Sobre los Andamios con Armazones Angostos (OSHA FS 3722 - 2014) (En inglés: [PDF](#))**
- **Eliminación de Nieve: Folleto para Conocer los Peligros (OSHA 3966 - 2019) (En inglés: [PDF](#))**
- **Escaleras Fijas y Escaleras de Mano (OSHA 3124 - 2003) (En inglés: [PDF](#))**
- **Trauma por Suspensión/Intolerancia Ortostática (OSHA SHIB 24-03-2004 - 2011) (En inglés: [PDF](#))**
- **Caída desde una Tarima (pallet) que era Elevada por un Montacargas en una Bodega: Hechos Fatales (OSHA 3916 - 2017) (En inglés: [PDF](#))**



# Apéndice B:

## Reglamentos y Estándares

### ESTÁNDARES DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL PARA LA INDUSTRIA EN GENERAL

#### Subparte D, Superficies para Caminar/Trabajar

- Escaleras fijas, Dispositivos de Seguridad para Escaleras ..... [1910.27 \(d\) \(5\)](#)
- Requisitos de Seguridad para los Andamios, Sillas Mecedoras (Boatswain).. [1910.28 \(j\) \(4\)](#)

#### Subparte F, Plataformas Motorizadas, Elevadores de Personas y Plataformas de Trabajo Montadas en Vehículos

- Plataformas Motorizadas y Mantenimiento de Edificios.....[1910.66](#)
- Sistemas Personales de Detención de Caídas ..... [1910.66 Appendix C](#) (Obligatorio)

#### Subparte J, Espacios Confinados que Requieren Permiso .....[1910.146](#)

#### Subparte R, Industrias Especiales

- Telecomunicaciones..... [1910.268](#)
- Generación de Energía Eléctrica, Transmisión y Distribución ..... [1910.269\(g\)\(2\)](#)

### ESTÁNDARES DE SEGURIDAD Y SALUD PARA LA CONSTRUCCIÓN

#### Subparte E, Equipo de Protección Personal

- Cinturones, Líneas de Vida y Cuerdas de Seguridad.....[1926.104](#)
- Redes de Seguridad .....[1926.105](#)

#### Subparte L, Andamios

- Protección Contra Caídas..... [1926.451\(g\)](#)

#### Subparte M, Protección Contra Caídas

- Alcance, Aplicación y Definiciones .....[1926.500](#)
- Obligación de Contar con Protección Contra Caídas.....[1926.501](#)
- Criterios y Prácticas de los Sistemas de Protección Contra Caídas .....[1926.502](#)
- Requisitos de Capacitación .....[1926.503](#)

#### Subparte R, Instalación de Estructuras de Acero

- Protección Contra Caídas .....[1926.760](#)

#### Subparte V, Transmisión y Distribución de Energía

- Cinturones, Correas y Cuerdas de Seguridad para Instaladores de Líneas .....[1926.959](#)

#### Subparte X, Escaleras

- Escaleras.....[1926.1053](#)



---

**REGLAMENTOS DE SEGURIDAD Y SALUD PARA TERMINALES MARÍTIMAS Y PORTUARIAS**

**Empleo en Astilleros, Sistemas Personales para la Detención de Caídas .....[1915.159](#)**

**Empleo en Astilleros, Dispositivos de Sistemas de Posicionamiento .....[1915.160](#)**

**Terminales Marítimas, Protección para el Empleado..... [1917.112\(b\)](#)**

**Operaciones Portuarias, Cargas en la Cubierta del Barco ..... [1918.33\(b\)](#)**

**Actividades Portuarias, Protección Contra Caídas ..... [1918.85\(j\) & \(k\)](#)**



# Apéndice C:

## Plano(s) de Construcción o Diagrama(s) para Cada Tipo de Estructura en el Sitio

Pegue su plan(es) o diagrama(s) aquí o adjúntelos al reverso de este documento.